

СПІВДІЯ РОЗВИТКУ ПРОПРІОЦЕПТИВНОЇ ЧУТЛИВОСТІ У СТРІЛЬБІ КУЛЬОВІЙ

Пропріоцептивна чутливість має велике значення для досягнення високих результатів у стрільбі кульовій, а у її різновиді-стрільбі з пневматичної зброї особливо. У цьому виді вправ найменші мішені та найменший розмір “десятки” (для пневматичного пістолету трохи більше 1см, для гвинтівки-0,5мм). Саме тому найважливішим моментом техніки виконання влучного пострілу є високий рівень стабільності, одноманітності пози для стрільби (або так званої-“ізготовки”).

Усі ланки тіла стрільця під час виконання елементів техніки поодинокого пострілу мають займати у просторі одні й ті ж самі положення. Чим менше техніка виконання одного пострілу відрізняється від іншого тим вище рівень майстерності стрільця та його здатність до високого результату.

Даний показник іноді надається людині від природи, а найчастіше-досягається наполегливим тренуванням із застосуванням певних засобів, застосувань, прийомів.

На заняттях стрільбою кульовою у межах педагогічного процесу з фізичного виховання у технічному виші нами використовуються:

- хиткі платформи для розвитку відчуття рівноваги та зміцнення м'язів, що дозволяють її підтримувати;

- вправи з гумовими стрічками (для спеціальної фізичної підготовки);

- вправи з пневматичною зброєю без набоїв та пострілу (імітаційне тренування) з відкритими та закритими очима (стрілець має добитися максимальної тотожності виконання дій наосліп та з відкритими очима);

- тестове виконання дій з орієнтації пози для стрільби наосліп з точністю до 2-5мм;

- тестове виконання дій з орієнтації пози для стрільби та утримування мушки у прорізу прицілу наосліп після декількох пружних рухів рукою зі зброєю із заплющеними очима;

- закріплення відпрацьованих навичок виконанням пострілу після тривалого утримування зброї в позі для стрільби;

- закріплення відпрацьованих навичок виконанням пострілу після тривалого утримування зброї в позі для стрільби із тривалою затримкою дихання;

- закріплення відпрацьованих навичок виконанням пострілу наосліп;

-закріплення відпрацьованих навичок виконанням стільби на результат (серії пострілів, контрольної вправи, вправи у регламенті змагань, конкурсна стрільба, “фінал”).

Послідовне застосування цих заходів поступово призводить до того, що стрільці-початківці швидче оволодівають раціональними діями виконання пострілу, позбавляються помилок, починають більше довіряти своїм м'язовим відчуттям, стають впевненішими в собі, що в подальшому наближає зростання їх спортивних результатів.